

Forum

Darmstadt

Lehrer BILDUNG

Der ideale Lehrer

Dr. med. Bernd Frederich

Arzt für Innere Medizin und
Psychotherapeutische Medizin

Darmstadt

www.frederich.de

Drei Beobachtungen

aus meiner Hausarztstätigkeit (1974 - 1989)

- Die relative Wirkungslosigkeit meiner hochschulmedizinischen Bemühungen.
- Die hohe Aggressivität in Patienten-Familien, d.h., die unzweckmäßige Kommunikation in Pat.-Fam..
(Nicht der Patient ist krank, sondern die Beziehung in der er lebt!)
(Mobbing am Arbeitsplatz als auch zu Hause!)
- Das Nützliche / Sinnvolle vieler Erkrankungen.

Physicians on Strike!

What Now?

- 1973 in Israel on strike for one month
 - number of burials declined by 50%
- 1976 in Columbia on strike for two month
 - number of burials declined by 38%
- 1978 in Great Britain on strike for one month
 - number of burials declined by 40%

Should we ask physicians to permanently go on strike?

Die Nikolai Kondratieff - Zyklen (1892 - 1938)

(Die Theorie der langen Wellen)

K 1: Dampfmaschine, Baumwolle - 1830

K 2: Stahl, Eisenbahn - 1870

K 3: Elektrotechnik, Chemie - 1900

K 4: Petrochemie, Automobil - 1950

K 5: Informationstechnik, Computer - 2000

K 6:  **Gesundheit und Bildung, Beziehungen**
Molekulartechnik, Nanorobotik

Die Aufgabengebiete der Ärzte

Früher: **Infektionskrankheiten**

Pest, Typhus, Cholera, Syphilis, TBC, Pocken, usw.:
Ausgelöst durch mangelnde Hygiene und Mangelernährung

Heute: **Beziehungskrankheiten**

(Essstörungen, Neurodermitis, Psoriasis, Depressionen,
vegetativ funktionelle St., KHK, hyperkinetische St., usw.;
nahezu die gesamte Palette der heutigen chronischen Erkrankungen).

Ausgelöst durch eine dysfunktionale Kommunikation:
sei es mit sich / sei es der Menschen untereinander

Krankmachende Faktoren

- Genetische Schwächen (erbliche Belastungen)
- Bakterien, Viren, Parasiten und andere Erreger
- chemische - physikalische Einwirkungen
- falsche Ernährung
- Bewegungsmangel

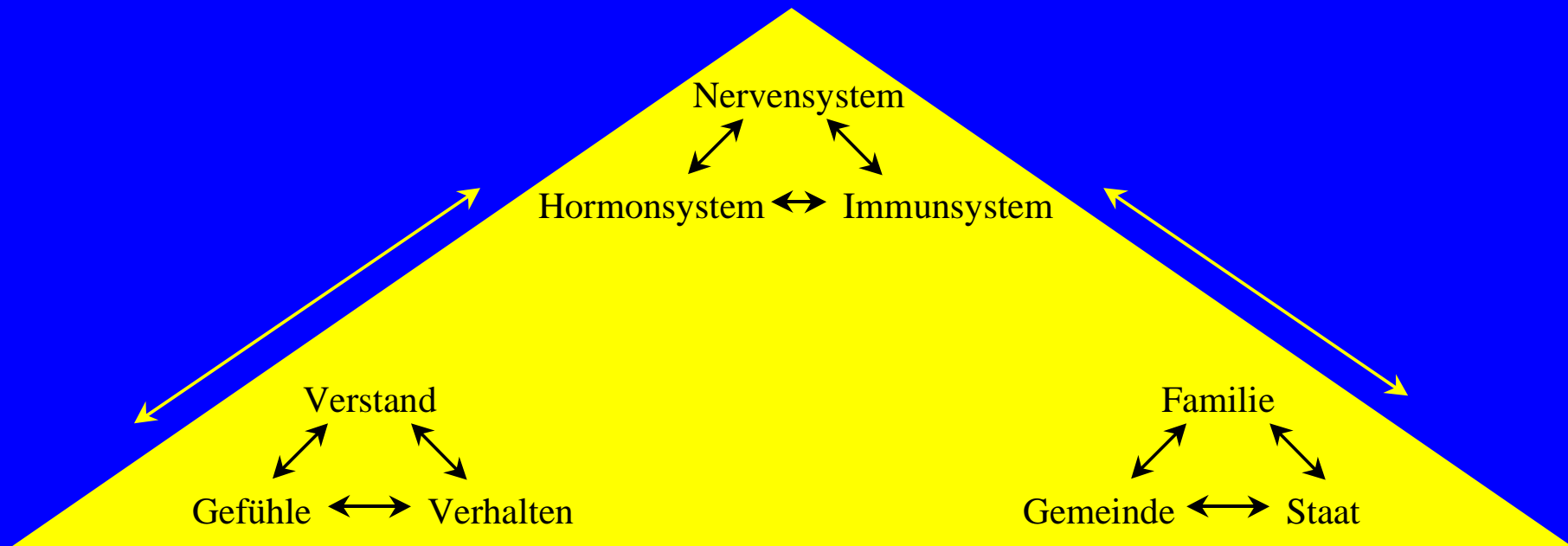
- **UND:**
anhaltende Anspannungen

ausgelöst durch:
 - Ohnmacht
 - Hilflosigkeit
 - nicht zu lösende Aufgaben (angstbesetzte Gedanken und Worte)eine unzweckmäßige Kommunikation mit sich selbst und anderen

Angst

Das bio - psycho - soziale Modell nach George Engel

bio = Körper = Schulmedizin



psycho

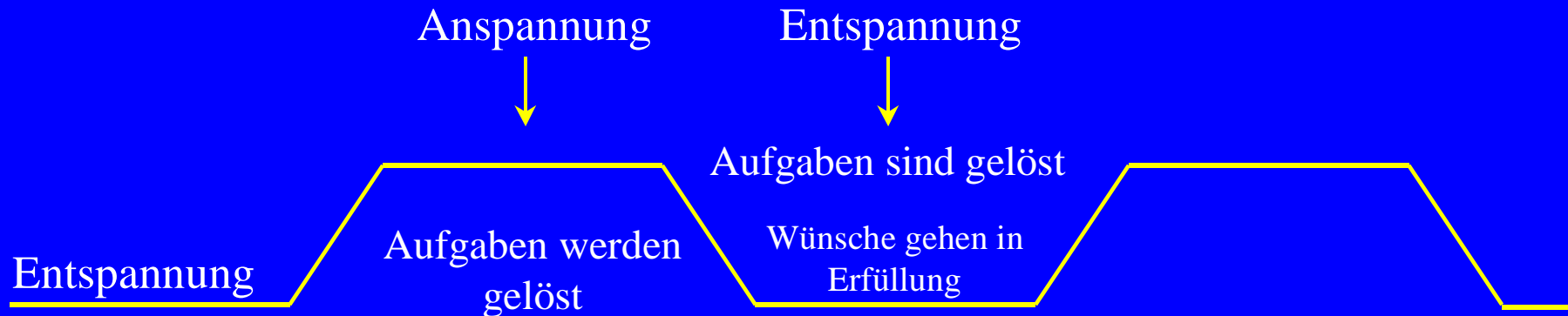
sozial

↑
↓
Wie kommuniziert jemand mit sich selber?
Durch welche „Brille“ sieht jemand die Welt?

Wie kommunizieren die
Familienmitglieder miteinander?

Stress

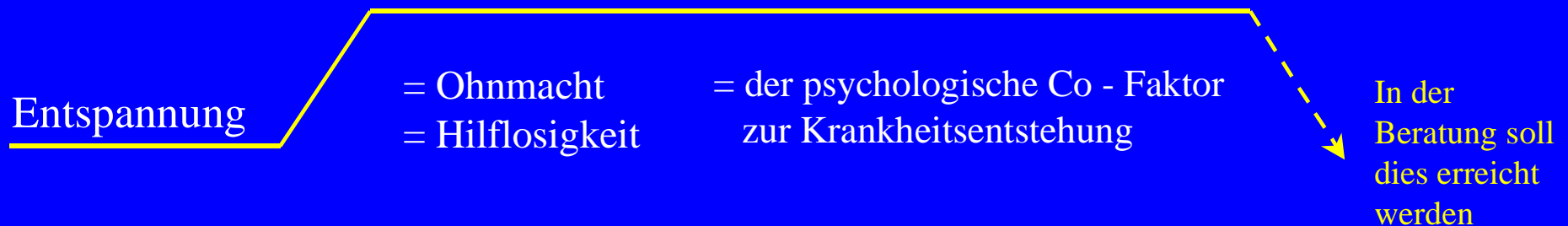
Eu - Stress



Biologische Systeme lieben den Wechsel von Anspannung und Entspannung; sie leben, wenn sie schwingen!

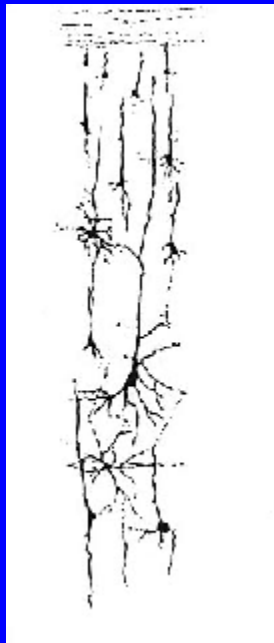
Dis - Stress

anhaltende Anspannung durch eine nicht gelöste Aufgabe



„Nicht abschalten können“ macht krank.

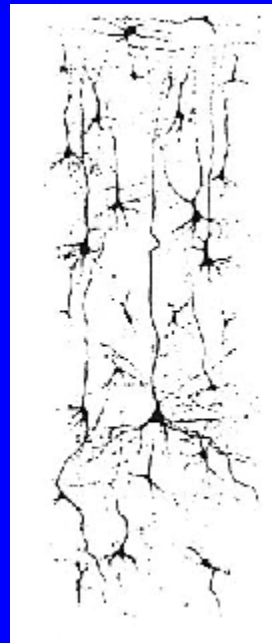
Nervenverschaltungen:



bei der Geburt



nach 1 Monat



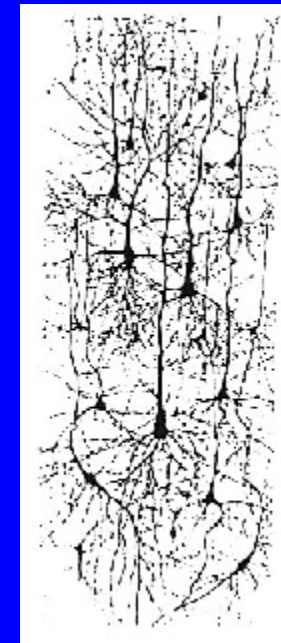
nach 2 Monaten



nach 6 Monaten

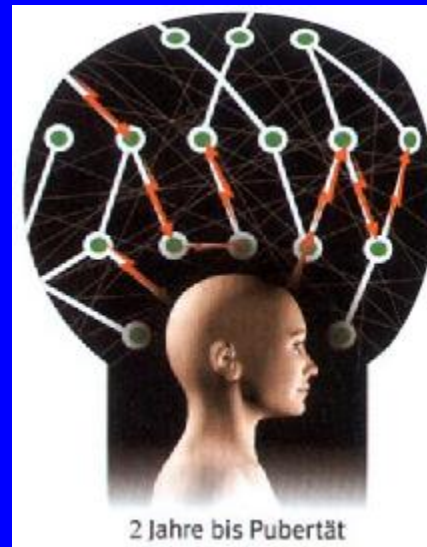
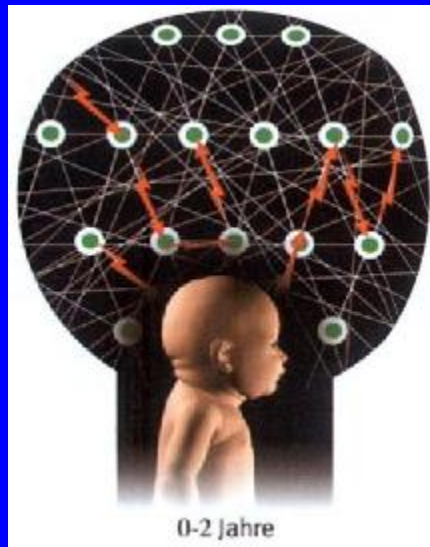


nach 15 Monaten



nach 24 Monaten

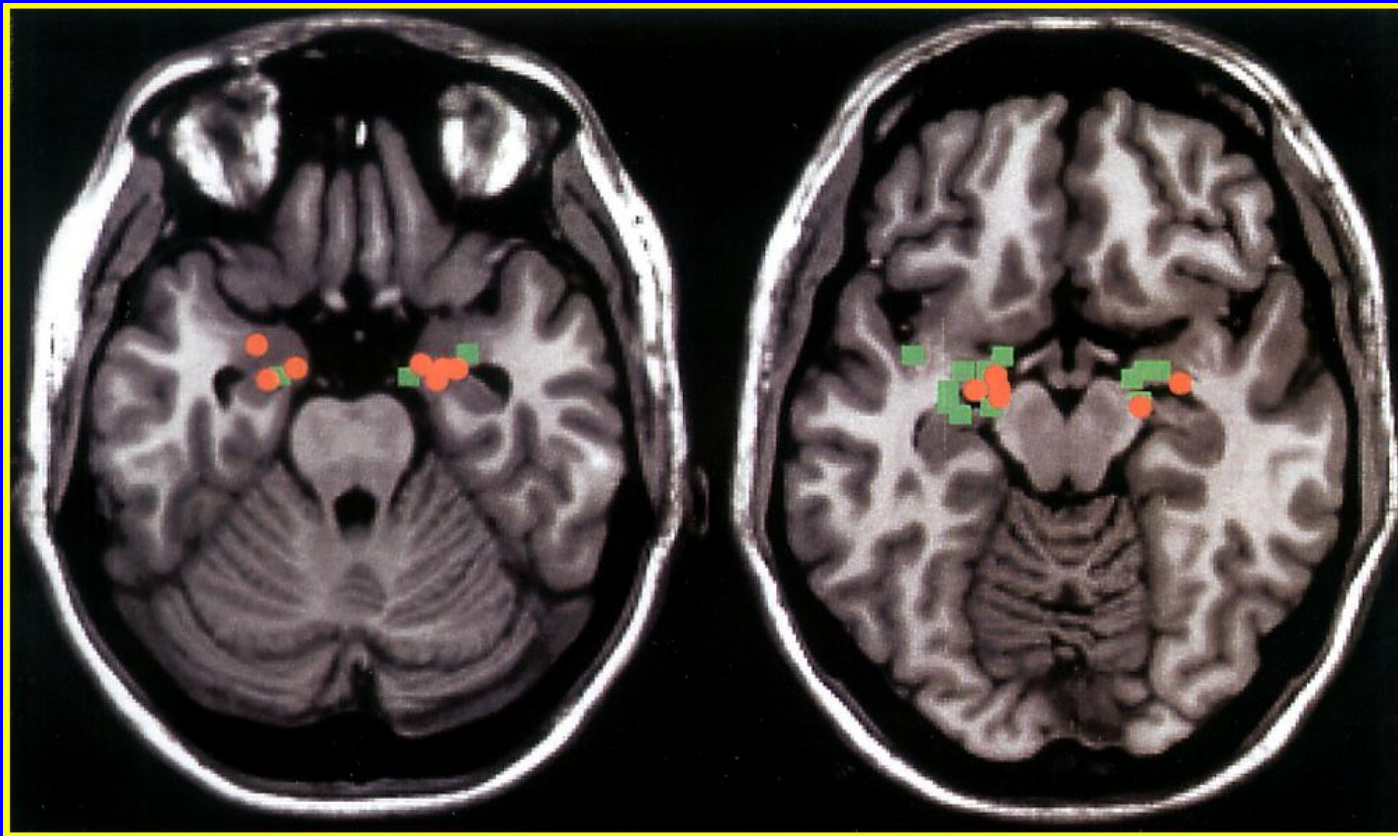
Ein spezielles Lernen bewirkt spezielle Verschaltungen / Bahnungen. (Trampelpfade)



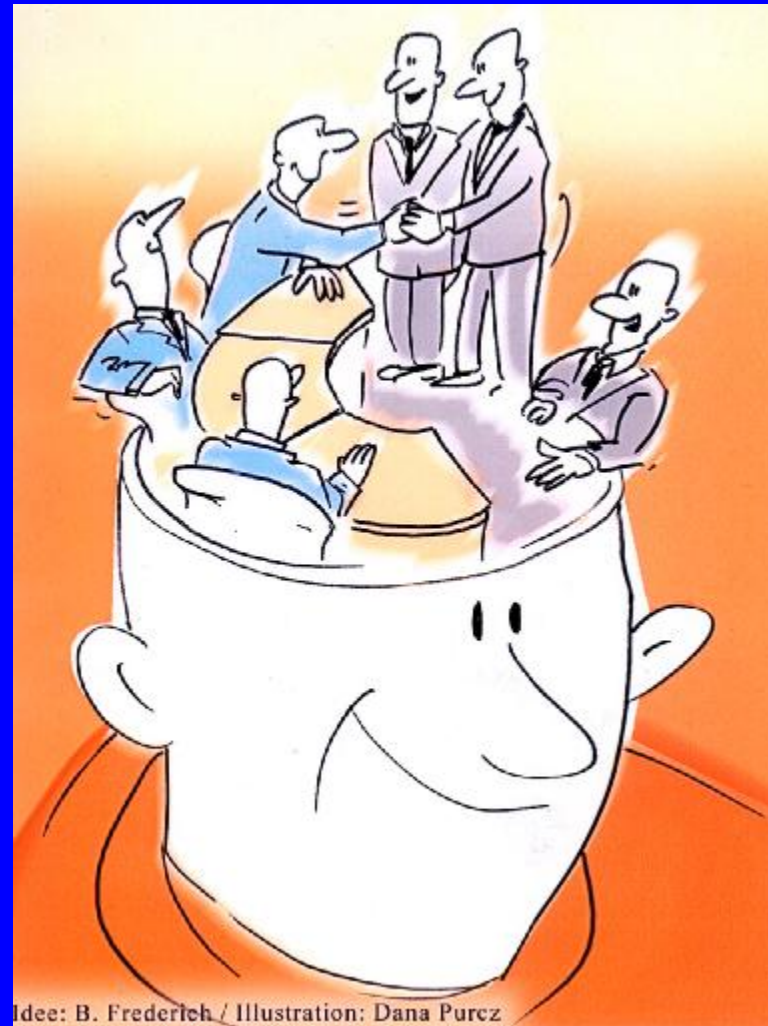
Quelle: Gehirn & Geist 04/2002

Copyright - Dr. Bernd Frederich

Gefühlswelt Angst

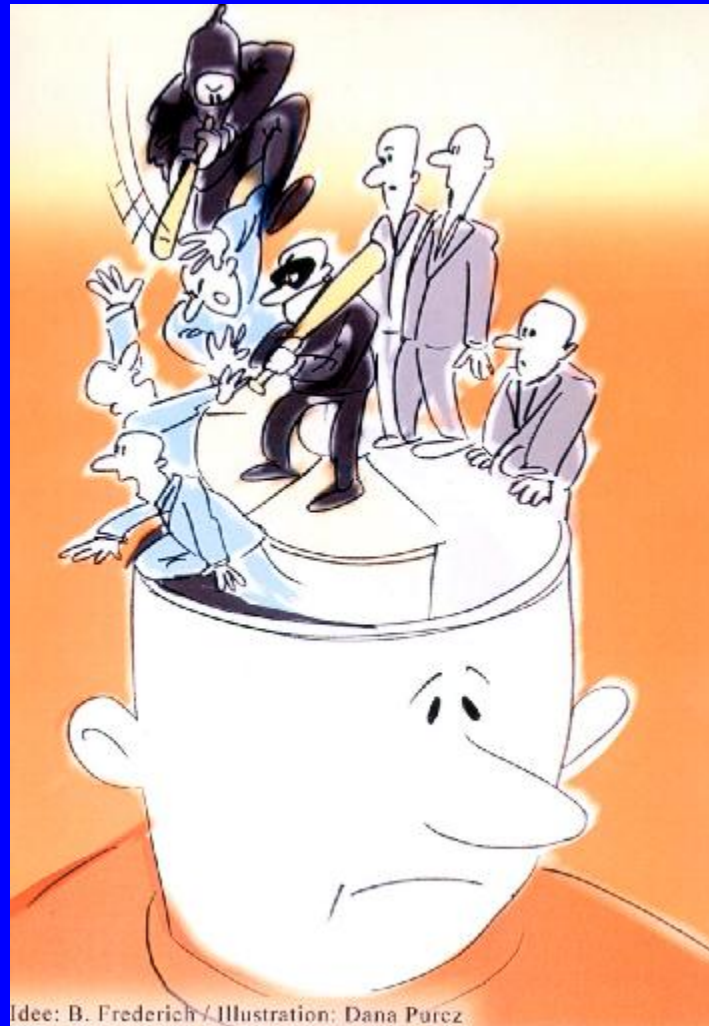


Lieben gleich wohlwollend,
wertschätzend verhandeln.



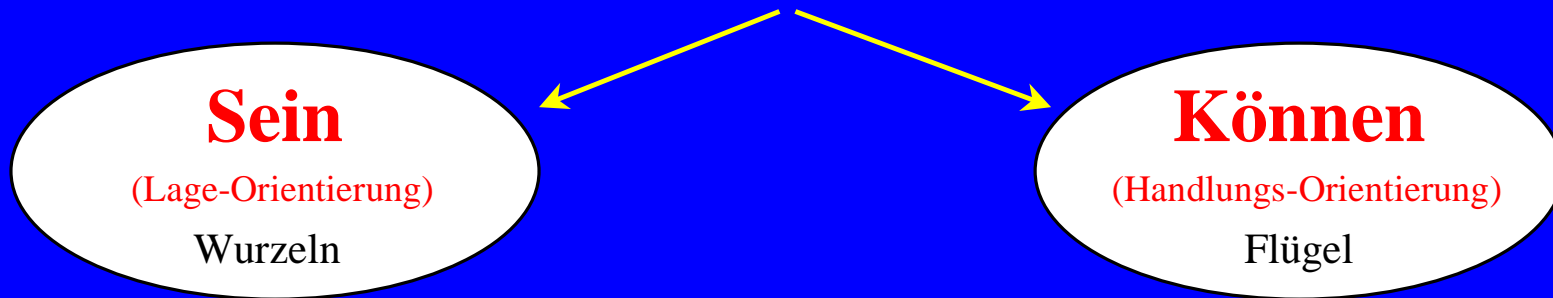
Idee: B. Frederich / Illustration: Dana Purcz

Angstbesetzte Gedanken =
Terroristen schränken Freiheit ein



Idee: B. Frederich / Illustration: Dana Purcz

Existenz



W
e
r
t
s
c
h
ä
t
z
e
n

D
a
n
k
b
a
r
k
e
i
t

angenommen sein
herzlich willkommen sein
es ist gut, dass es dich gibt
dir darf es gut gehen!

= wenig Selbstzweifel über
Aussehen und Charakter

= ich bin liebenswert!

ernstgenommen werden
deine Lösungen sind O.K.
du darfst Fehler machen
du darfst Verantwortung tragen

= wenig Selbstzweifel über die
eigene Entscheidung, das eigene
Handeln

meine Lösungen sind ernst zu nehmen

B
e
g
e
i
s
t
e
r
u
n
g

M
o
t
i
v
a
t
i
o
n
e
n

Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein

Was Menschen brauchen

Sein, „Wurzeln“

Wertschätzung

(Aufmerksamkeit)

(Zeit, Interesse)

Können, „Flügel“

Motivation

(Anerkennung)

(Lob für Handeln)

ich will / ich will nicht

Freiheit

(Selbstbestimmung)

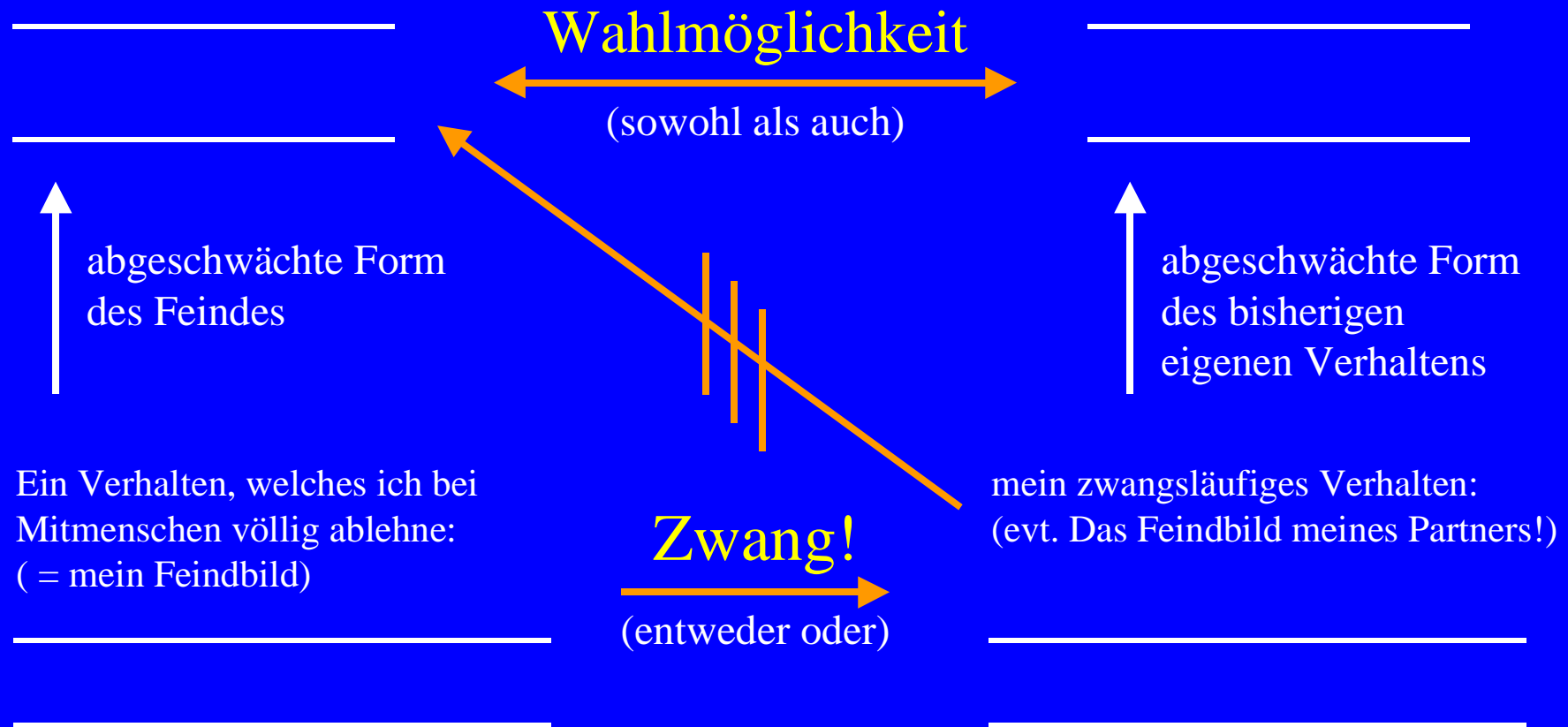


Grenzen

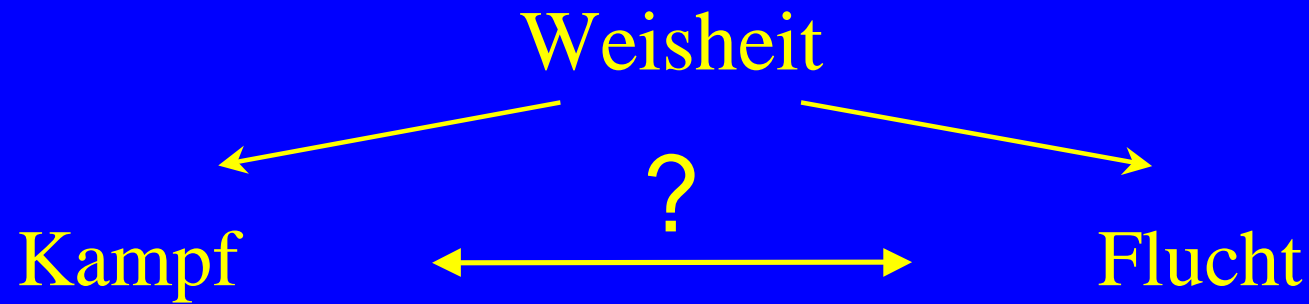
(Rücksichtnahme)

Mein Feindbild

(Das sog. Böse in mir)



Durch Löschen des Feindbildes erlöse ich mich von dem Bösen und werde partnerschaftsfähig!



dominieren
sich durchsetzen
sich engagieren, initiieren
sich weh tun, quälen

1. Reihe

gewinnen können
Risiko
Konfrontation; Konkurrenz
Ziele haben, my way, Begeisterung
handlungs-, lösungsorientiert

sich unterordnen
nachgeben
verlieren, versagen können
zögerlich

2. Reihe

sich raushalten
bedenken, ja aber
Harmonie
planlos
lang-, analyseorientiert

“**O Herr**, gib mir die Kraft, Dinge, die ich nicht ändern kann, mit Gelassenheit hinzunehmen.
Gib mir den Mut, zu ändern, was geändert werden muss.
Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.”

Die 5 Beziehungen - Killer

1. Chronisches kritisieren, Nörgeln
2. Dauerndes sich rechtfertigen
3. Machtdemonstration
4. Schweigen, sich zurückziehen
5. Verachten

Macht

funktional
(zweckmäßig, „gut“)

dysfunktional
(unzweckmäßig, „böse“)

Autorität:
lädt ein, zieht an

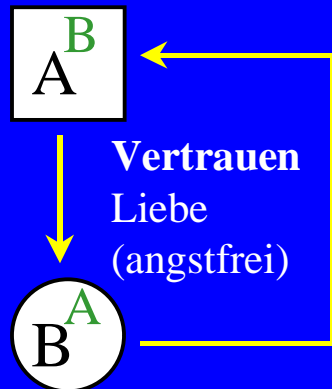
Kompetenz, Konsequenz,
Toleranz, Verantwortlichkeit,
kritisierbar, Wertschätzung,
Respekt, Geduld, offen, ehrlich

ein Autoritärer:
herrscht,
verbreitet Angst

keine Ahnung
keine Verantwortung
Geringschätzung
Ungeduld
kritikresistent

ein
lernfähiges,
intelligentes
System

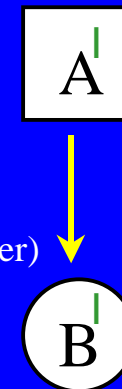
Kooperation



Vertrauen
Liebe
(angstfrei)

Rückkoppelung,
(feedback)
Kritik erlaubt,
erwünscht
„sowohl als auch“

Sieg
oder
Niederlage
(entweder oder)



Hass
Verachtung
Angst
Misstrauen

will nichts
hören,
nichts sehen

Ermutigung, Fürsorge, Entwicklung
Freiheit, Selbstbestimmung

Unterdrückung, Vernichtung
Zwang, Unfreiheit, Ohnmacht

Die Rogers - Kriterien

Wie sollte sich ein Therapeut (Lehrer, Arzt und Pfarrer) zeigen, damit sich Andere bei ihm wohlfühlen, er begeistert, überzeugt?

1. Glaubwürdigkeit (Authentizität)
2. Akzeptieren das Handeln des Klienten/des Schülers ernstnehmen)
3. Verstehen (auf die Emotion des Klienten/Schülers eingehen)

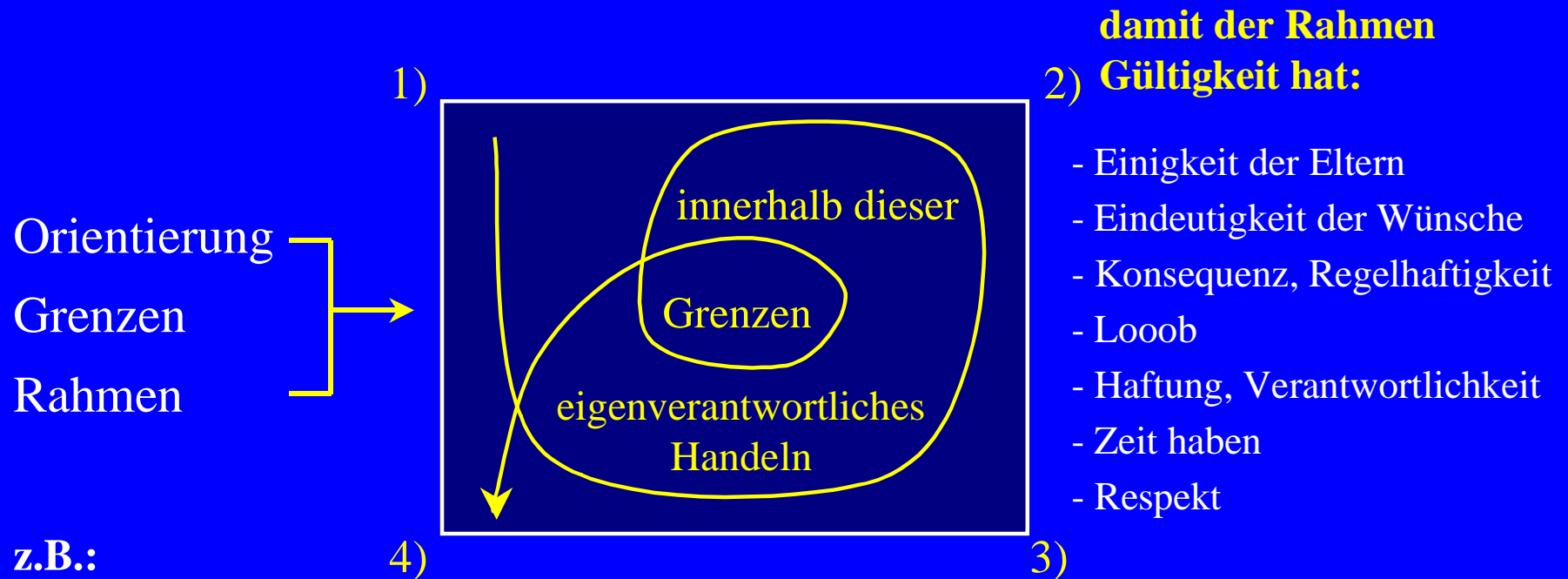
Die post Rogers Kriterien

4. Maximales Engagement (Begeistert sein vom eigenen Handeln)
5. Klarheit in der Diktion (Die dt. Sprache beherrschen)
6. Mut zur liebevollen Konfrontation

Selbstbestimmung:
(Abgrenzung)

Für etwas sein (= fähig zu einer konstruktiven Provokation),
unter Berücksichtigung der Wünsche anderer (= fähig zu einer
Anpassung unter eigener Zustimmung!).

Eine zweckmäßige Erziehung:

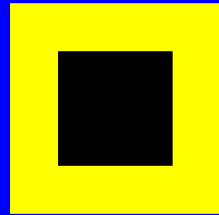


z.B.:

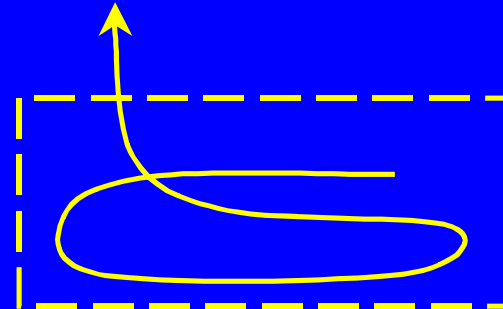
- 1) Essen - Ritual
- 2) Schlafengehen - Ritual
- 3) Eigenzeit - Ritual
- 4) Ritual der gemeinsamen Zeit

- 1. fühlt sich angenommen (Sein)
- 2. fühlt sich ernstgenommen (Handeln)

Eine misslungene Selbstbestimmung (Abgrenzung) durch eine unzweckmäßige Erziehung:



und / oder



autoritär
Bevormundung
solange Du deine Füße...



in der Hoffnung,
angenommen zu werden:

ängstliche Anpassung

(z.B. funktionieren, liebsein, Disziplin, Gehorsam)

Inkonsequenz
Uneinigkeit der Eltern
keine Verantwortung



in der Hoffnung,
angenommen zu werden:

destruktive Provokation

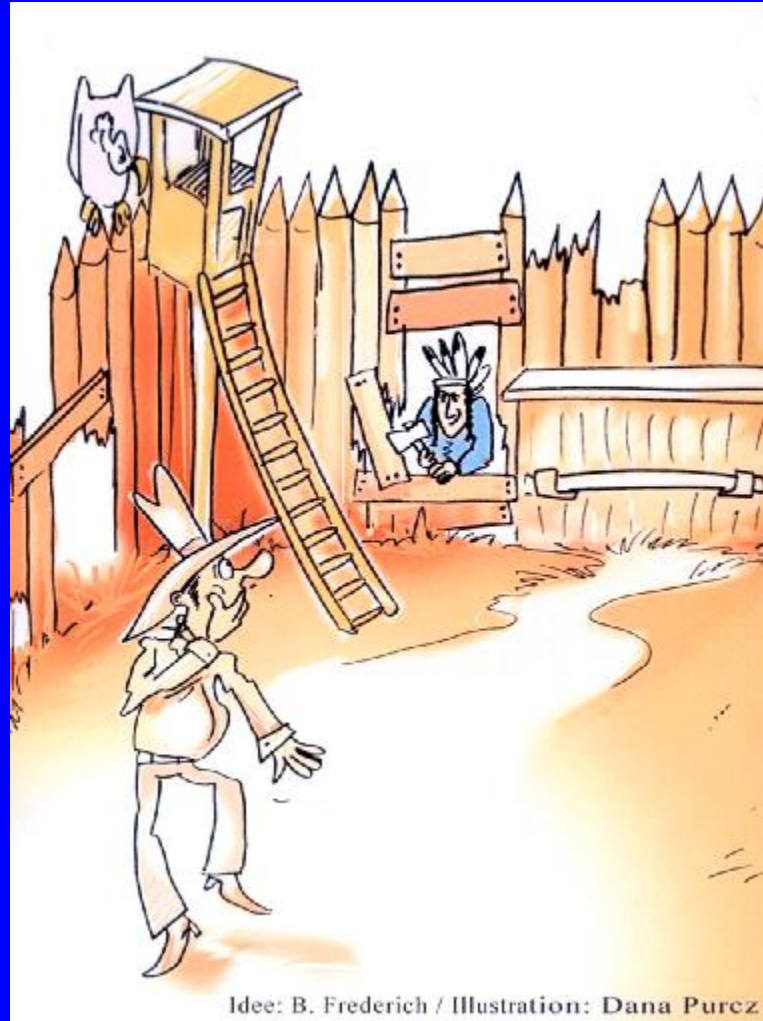
(z.B. reflexartiger Widerspruch, paradoxes Verhalten)

ein fataler Irrtum!

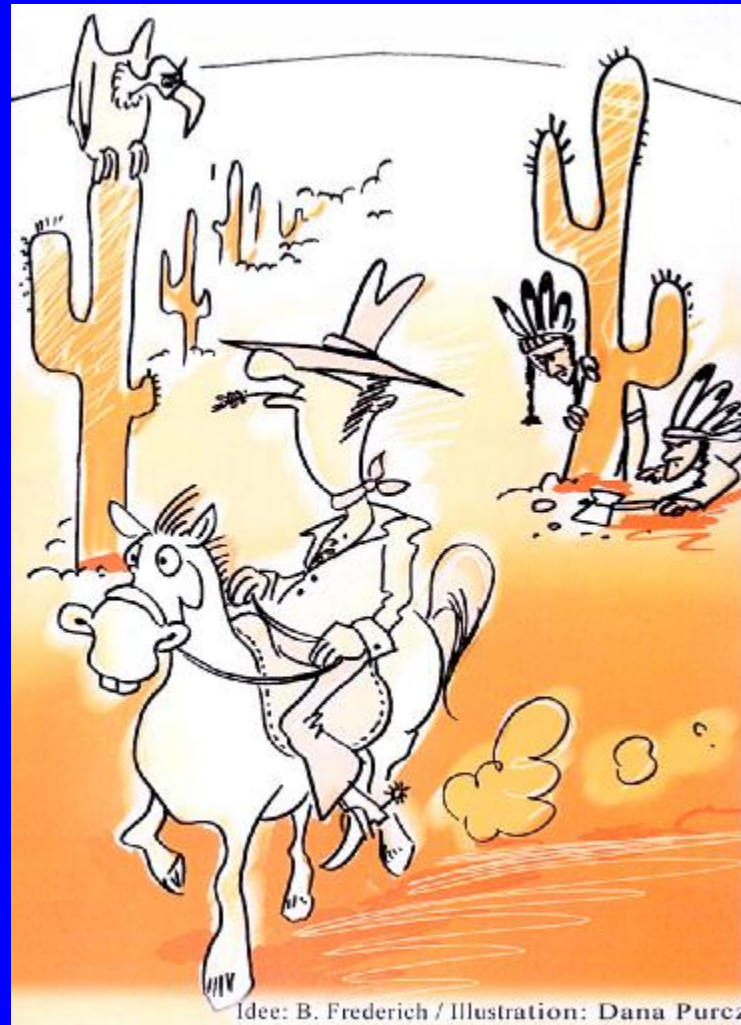
Geborgenheit macht Entspannung möglich,
schließt aber Freiheit aus.



Bei einer lückenhaften Erziehung kommt das Kind nicht zur Ruhe. Es wird aufgrund dieser Enttäuschung aggressiv und krank



Freiheit macht Selbstbestimmung möglich,
schließt aber Geborgenheit aus.



Paradigma der Schule heute (seit über 100 Jahren!):

B E W E R T E N

A U S S O R T I E R E N

A N G S T V E R B R E I T E N

**Von dieser Schule profitieren vor allem Kinder aus
Akademiker – Familien.**

(Schulesenator Evers, 1970: Didakta in Basel: “Die
Anzahl der Bücher in der Bibliothek der Eltern entscheidet
über Abi oder Nicht-Abi der Kinder!”)

Paradigma der Schule von Morgen:

WERTSCHÄTZEN (mitnehmen)

FÖRDERN

VERTRAUEN

Von dieser Schule würden fast alle profitieren



„Ich habe meinen Herzrhythmusstörer und Magenschleimhautentzündung gleich mitgebracht!“

Ich bedanke mich für Ihre
Aufmerksamkeit!

Dr. med. Bernd Frederich
Darmstadt

Weitere Informationen über mich und meine Arbeit
erhalten Sie auf meine Homepage!

www.frederich.de